



# **SEMUA TENTANG MEDITASI**

**ARTIKEL OLEH J.SUDRIJANTA**

## **Tiga Model Hidup Spiritual**

Articles — November 13, 2017

Oleh J. Sudrijanta

Banyak orang menjalani hidup religi atau spiritual dalam keadaan “tidur”. “Tidur” yang dimaksud di sini adalah “tidak sadar”.

Apabila agama dan spiritualitas hanya dihayati sebagai sarana untuk menyokong survival dan memperkuat ego, maka orang tersebut masih “tidur” atau “tidak sadar”.

Tidak ada cara hidup dan cara menghayati religi atau spiritual yang lebih otentik tanpa menjalani hidup yang berkesadaran. “Bangun” secara spiritual adalah hidup berkesadaran. Praktik hidup berkesadaran adalah laku spiritual yang paling dekat membawa pembebasan dan pencerahan.

Sekurang-kurangnya terdapat tiga model dalam menjalani hidup religi atau hidup spiritual: model pengikut, model pencari, dan model praktisi. Dari ketiganya, hanya model praktisi lah yang paling selaras dengan ideal hidup berkesadaran.

## **Model Pengikut**

Mayoritas penganut agama berada pada model ini. Mereka terutama berasal dari generasi tua dan sebagian kecil berasal dari generasi muda yang hidupnya terkungkung dalam komunitas agamanya yang eksklusif.

Allah atau sesuatu yang mengatasi yang imanen bagi mereka ditemukan di tempat-tempat khusus seperti di bangunan Masjid, gedung Gereja, Pura, tempat-tempat ziarah, dan tempat-tempat lain yang dianggap suci. Tempat-tempat tersebut merupakan tempat yang paling ideal di mana orang bisa menemukan ketenangan atau bisa berjumpa dengan Allahnya.

Percaya adalah kunci dalam hidup beriman. Tidak penting apakah orang paham akan isi kitab-kitab, ajaran para pemuka agama dan tradisi di mana mereka hidup. Yang paling penting adalah percaya meskipun tidak melihat langsung kebenarannya, serta setia melakukan ritual dan kewajiban agamanya. Pada umumnya para pengikut ini gemar bergabung dengan kelompok-kelompok doa, devosi, atau pengajian. Banyak dari mereka sangat aktif terlibat dalam berbagai kegiatan di komunitas agamanya namun tanpa kedalaman.

Meskipun tidak memiliki pemahaman yang dalam tentang isi kitab-kitab, mereka meyakini bahwa kebenaran bukan hanya ada di dalam

agamanya, tetapi mereka sering mengklaim bahwa kebenaran hanya ada secara eksklusif di dalam agama mereka saja.

Mereka merasakan bahwa agamanya adalah rumahnya. Mereka menemukan ketenangan di dalam rumah agamanya, entah mereka beragama Islam, Katolik, Hindu, Budha atau yang lain. Mereka merasa eksis menjadi bagian dari sebuah komunitas agama atau komunitas spiritual yang lebih besar. Apapun yang mereka lakukan di dalam dan bersama komunitasnya, banyak diwarnai oleh kepentingan ego pribadi atau ego kolektif.

Orientasi dasar dari hidup keagamaan mereka berciri privat. Yang terpenting adalah hubungan pribadi dengan Allah dan hidup serba berkecukupan di dunia. Dimensi sosial dari hidup keagamaan atau hidup spiritual kurang mendapat tempat.

Agama sebagai rumah aman ini bisa meninabobokkan warganya. Setiap anggota komunitasnya merasa diperhatikan, dipenuhi kebutuhan dasarnya, dibela dan dilindungi. Mereka dijauhkan dari apa saja yang bisa menggoncang iman mereka. Mereka diberi janji-janji surga, diberi kepastian-kepastian iman, dengan berpegang pada dogma-dogma dan konsep-konsep kebenaran. Mereka hidup seperti di dalam sangkar emas.

Jebakan lainnya adalah bahwa orang bisa menjadi “mabuk agama” atau “over dosis agama”. Agama dipakai sebagai tolok ukur utama dalam memilih sekolah, teman bergaul, pasangan hidup, pekerjaan, gubernur atau presiden. Orang-orang yang “mabuk agama” ini

mudah dieksploitasi oleh para pemuka agama dan para peternak politik demi bisnis dan kekuasaan mereka.

Agama sebagai rumah aman bisa menjadi penjara yang menyesakkan ketika mereka melihat para pemimpin atau pengurus agamanya hanya mementingkan uang, kekuasaan, aturan, tuntutan organisasi, berlaku rigid, dangkal dan superfisial.

### **Model Pencari**

Mereka yang sudah bosan atau jenuh dengan agama sebagai penjara yang menyesakkan atau sebagai sangkar emas dan mulai menyadari akan kebutuhan spiritual yang lebih dalam akan mulai melakukan pencarian. Semua orang dari segala umur, dari anak-anak hingga usia lanjut, bisa merasakan kebutuhan ini. Secara lebih khusus, sebagian besar anak-anak milenial yang dilahirkan di era pesatnya perkembangan informasi dan teknologi, cepat atau lambat akan menjadi para pencari. Mereka tidak puas hanya menjadi generasi pengikut seperti orang tua mereka.

Mereka mencari siapa Allah itu dan apakah memang ada. Mereka mencari apa betul surga dan neraka itu ada. Mereka mencari apa betul kebenaran yang dikotbahkan di Masjid-Masjid atau Gereja-Gereja itu cocok dengan fakta-fakta kehidupan. Apabila tidak, mereka akan bilang itu semua hanya omong kosong.

Percaya buta bukan hanya tidak cukup tetapi juga naif. Mereka lebih membutuhkan pemahaman yang lebih dalam tentang fakta-fakta kehidupan. Iman menuntut pemahaman dan musti rasional.

Mereka tidak menempatkan agama sebagai rumah melainkan sebagai supermarket. Mereka mencari barang dan jasa spiritual yang bisa dibeli. Mereka membaca buku-buku spiritual, mengambil kursus kitab suci, mengikuti seminar atau workshop, mengambil program retreat atau meditasi, terlibat dalam support groups dan kelompok-kelompok pelayanan. Apabila mereka tidak menemukan sesuatu yang dicari, mereka tidak takut untuk mencari di luar agama yang dianutnya.

Mereka tidak mudah percaya pada apa yang disampaikan oleh para orang tua, pemuka agama, guru-guru spiritual, dan para pendidik. Mereka lebih percaya pada apa yang mereka temukan melalui internet atau media sosial.

Mereka “ngaji di media sosial” atau “belajar kitab-kita dari internet.” Loyalitas dan hubungan antara murid dan guru, santri dan kyai, umat dan pembimbing rohani makin memudar. Sebagian dari mereka menjadi “anti-agama.” Mereka bisa memilih “guru-guru spiritual” dan “teks-teks spiritual” yang mereka anggap paling cocok dengan kebutuhan atau selera mereka. Ego mereka menentukan ajaran mana yang akan diterima atau ditolak.

Banyak dari generasi milenial ini menganut ideologi post-truth. Mereka hanya mau menerima sesuatu sebagai kebenaran apabila

cocok dengan rasa-perasaan dan keyakinan yang sudah mereka pegang sebagai kebenaran. Emosi lebih penting dari pada fakta dan keyakinan lebih utama daripada data. Mengapa pada pemilihan gubernur DKI Jakarta 2017, banyak orang tidak memilih calon gubernur yang lebih profesional dan justru memilih calon gubernur yang kurang profesional? Pilihan mereka menunjukkan ideologi post-truth yang mereka anut: “Tidak penting gubernur pilihanku bisa bekerja atau tidak; yang penting satu iman denganku.” Itu sekedar contoh yang paling gamblang.

Sebagian tidak mengedepankan emosi dan keyakinan melainkan fakta. Kebenaran haruslah sesuai dengan fakta. Maka mereka akan sulit menerima spekulasi atau penilaian selama tidak didukung oleh fakta-fakta. Namun posisi ini akan membuat sebagian dari mereka kesulitan dalam memahami misteri atau kebenaran-kebenaran spiritual melampui intelek ketika pemahan rasional menjadi matriks pencarian.

Pencarian akan membuat pertumbuhan spiritual menjadi lebih matang. Akan tetapi apabila pencarian dijadikan tujuan itu sendiri, maka mereka akan menjadi pengembara spiritual atau gelandangan spiritual tanpa akar, tanpa rumah. Bisa jadi mereka belajar banyak jalan spiritual dari tradisi yang berbeda-beda. Namun mereka tidak sungguh mendalam. Mereka seperti menggali banyak sumur namun dangkal. Sebagian dari mereka merasa tercerabut dari tradisi atau akar spiritual dari mana mereka berasal dan mereka terus

mengembara tanpa arah. Sebagian yang lain akhirnya kembali menemukan akar atau rumahnya dan justru diperkaya melalui pencarian yang sudah mencapai di penghujung jalan.

## **Model Praktisi**

Model ini banyak dipraktikkan oleh mereka yang sudah sampai di penghujung jalan, yang tahu betul keunggulan-keunggulan sekaligus jebakan-jebakan dari model pengikut dan model pencari.

Allah atau sesuatu yang Tak-Dikenal yang tak terpisahkan dari segala hal yang dikenal, ditemukan bukan hanya pada tempat atau lokasi tertentu dan moment-moment tertentu, melainkan di semua lokasi dan semua moment sepanjang waktu. Terlebih lagi Allah yang demikian bisa didekati secara lebih baik melalui gerak, kerja atau aktivitas.

Ungkapan-ungkapan berikut menunjukkan kebenaran yang dimaksud. “Tubuh ini adalah Bait Allah dan seluruh gerak melalui tubuh ini adalah doanya.” “Tubuh ini adalah Budha.” “Allah adalah fondasi dari inter-being (jalinan bersama yang saling mempengaruhi). “Rumah Allah bukan hanya di Gereja tetapi juga di alam semesta.” “Kerajaan Allah adalah di sini dan sekarang ini.”

Kunci dari iman bukanlah kepercayaan ataupun pemahaman rasional, melainkan realisasi kebenaran. Kebenaran yang membebaskan adalah kebenaran yang ditemukan melalui

penghayatan. Kebenaran yang ditemukan dari kitab-kitab atau pemegang otoritas kebenaran hanyalah konsep tentang kebenaran, bukan kebenaran yang sesungguhnya. Kebenaran yang sesungguhnya mustilah ditemukan sendiri secara langsung dari tangan pertama. Praktik “melihat” dan “mengetahui” kebenaran langsung adalah praktik spiritual yang paling utama. Itulah inti dari praktik “diskresi spiritual.”

Kebenaran yang membebaskan ini tentulah melampaui dogma, melampaui kepercayaan atau keyakinan, melampaui rasa-perasaan emosi. Kebenaran yang sesungguhnya seperti ini tidak bisa ditemukan hanya dengan mengikuti aturan atau syariah, melainkan buah dari praktik, latihan, laku, atau olah hidup.

Kebenaran yang sesungguhnya tidak berada di tempat yang jauh. Ini adalah soal gerak batinnya sendiri dengan lika-liku pikiran dan keakuannya. Menyadari dan memahami fakta-fakta kebenaran batinnya sendiri dari moment ke moment, membuka akses pada kedalaman hidup dan menggerakkan aktivitas untuk melakukan segala hal dengan cinta dan perhatian yang besar. Apabila kita sendiri hidup secara berbeda setiap hari, dunia juga akan bergerak secara berbeda. Realisasi pembebasan dan pencerahan baik bagi diri sendiri maupun sesama makhluk ini, hanya bisa dicapai melalui praksis saat ini.

Rumah spiritual dari para praktisi bukanlah tempat atau lokasi tertentu, melainkan seluruh alam semesta di mana mereka

melakukan praktik spiritual dari saat ke saat. Mereka bisa melakukan praktik spiritual di manapun, kapanpun, dalam kondisi apapun. Mengurus pekerjaan rumah tangga, mengurus anak, bekerja di kantor atau menjalankan bisnis, berkarya di bidang politik, aktif terlibat sebagai anggota RT/RW, terlibat dalam pelayanan sosial, semuanya bisa menjadi praktik spiritual yang konkret, indah dan menyegarkan.

Mereka tidak kehilangan akar tradisi dari mana mereka berasal sekaligus memiliki sayap kebebasan untuk melakukan eksplorasi. Eksplorasi kedalam maupun keluar tradisi di mana mereka berasal akan memperkuat akar-akar spiritual mereka. Yang Islam akan menjadi lebih Islami, yang Katolik akan menjadi lebih Katolik, yang Budhist akan menjadi lebih Budha, tanpa menjadi terkotak-kotak dalam sekat-sekat agama dan tradisi.

Selama ego masih bercokol, semua praktisi spiritual masih memiliki peluang untuk mengalami jebakan. Misalnya, mereka bisa saja terjebak dalam rasa aman palsu atau merasa sudah mengalami pencerahan tanpa mau terlibat bersama komunitasnya untuk menolong sesama makhluk. Dengan kata lain, dalam bentuk yang masih kasar, bisa jadi para praktisi hidup berkesadaran terjebak seperti kedua model yang lain: terjebak dalam “sangkar emas”, “anti-agama”, “anti-sosial”, dan “over dosis spiritual”.

Berbeda dari dua model yang lain, praktik spiritual yang dibarengi dengan refleksi, diskresi, dan komitmen total bagi pembebasan dan

pencerahan diri sendiri dan sesama, dengan menanggalkan ego dan keakuan, memperkecil kemungkinan orang terjatuh dalam jebakan yang tidak perlu.\*

## **Menembus Hakekat Diri Yang Tak-Berhakekat**

Articles —April 9, 2011

Kekosongan merupakan realita diri yang terdalam. Realita kekosongan ini dinamai dengan berbagai istilah lain seperti "bukan-diri", "diri sejati", "dasar jiwa", "hakekat diri yang tak-berhakekat", "padang gurun keheningan", dan seterusnya.

Dalam meditasi tanpa objek, pemeditasi hanya mengamati gerak-gerik batin, gerak pikiran dan emosi. Ia tidak melawan, menolak, menyetir, mengontrol, mengendalikan, memaksa, mengubah, dan seterusnya. Meditasi ini, yang tidak berfokus pada objek tertentu, akan membawa pemeditasi menyadari sesuatu di dalam diri yang bukan pikiran dan perasaan. Dengan mengamati gerak pikiran dan perasaan apa adanya, membuat aku berbeda dari mereka. Aku bukan tubuhku, bukan pikiranku, bukan perasaanku. Aku bukan itu semua.

Aku yang sesungguhnya juga tidak berkait dengan fungsi. Aku tidak sama dengan apa yang aku lakukan atau peran yang aku mainkan, misalnya sebagai guru, pengacara, dokter, penulis, biarawan, buruh, petani, pengusaha, dan seterusnya.

Peran dan fungsi menciptakan rasa aman, rasa memiliki identitas. Itu semua membuat kita merasa solid, dibutuhkan, berharga, dihargai,

permanent. Itu semua membentuk diri. Tetapi itu semua bukan aku yang sesungguhnya.

Aku bukan apa yang aku pikirkan dan engkau bukan apa yang engkau pikirkan. 'Aku' dan 'engkau' adalah proyeksi. Kalau kita melepas selaput proyeksi, maka kita sampai di titik tidak ada aku dan tidak ada engkau.

Ada sesuatu di dalam diri yang secara sempurna tidak melekat, halus dan lembut. Ia tidak dikotori oleh apapun. Ia seperti danau yang dalam yang tanpa tepi dan tanpa dasar. Pikiran dan perasaan adalah seperti gelombang air di permukaan. Di bawah permukaan, tidak ada riak gelombang. Segala sesuatu diam. Sekali gelombang berhenti dan air menjadi tenang, kita bisa melihat gerak yang mahaluas dan sadar apa yang hidup di sana. Itu adalah gambaran Diri Sejati yang kita sadari saat kita terlepas dari segala proyeksi dan kemelekatan.

Keadaan terlepas dari kemelekatan melahirkan sikap lepas-bebas, kosong, tetapi penuh vitalitas. Tidak ada pengejaran, daya upaya, ambisi untuk mengejar tujuan tertentu, termasuk tujuan untuk mencapai Diri Sejati. Ia bebas, tenang, terbuka tanpa batas, menerima realita Saat Sekarang apa adanya. Selama kita belum menyentuh realita yang terdalam, maka kita terus didera dan dipenjara oleh pikiran dan perasaan kita. Tidak peduli pikiran dan perasaan itu baik atau buruk, sedih atau menggembirakan, penuh harapan atau putus asa. Segala bentuk aksi hanyalah reaksi; reaksi atas endapan pikiran dan perasaan yang tersimpan dalam memori

otak kita. Aksi hanya mungkin kalau tindakan mengalir dari sumber aku yang sesungguhnya.

Tepatlah kekosongan disebut sebagai hakekat diri yang tak-berhakekat. Ia bukan kehampaan tak berujung; bukan sekedar tiadanya pikiran, hilangnya rasa-perasaan, terserap dalam kekosongan ruang. Ia adalah terlepasnya segala konsep diri. Ia adalah lenyapnya kemelekatan subjek terhadap objek. Di sana tidak ada pusat, tidak ada tepian, tidak ada kedalaman, tidak ada ketinggian.

Memandang segala sesuatu dari titik kekosongan itu membuat segala sesuatu terpahami secara terang apa adanya. Dalam titik kekosongan, ada pemahaman di luar pikiran, pencerahan terlahir, kemelekatan terlepas, dan esensi segala sesuatu muncul dengan sendirinya. Segala sesuatu pada hakekatnya kosong tetapi di situlah terlihat realita yang sesungguhnya.

Hanya dalam realita kekosongan inilah kita sadar secara aktuil adanya sesuatu Yang Lain. Ia bukan bagian dari diri, tetapi tak terpisahkan dari diri. Semua itu tidak bisa dipahami dari luar, tetapi musti dipahami dari dalam.\*

## **Meditasi Tanpa Objek**

Articles —April 9, 2011

Meditasi tanpa objek adalah meditasi tanpa gambar, tanpa imajinasi, tanpa simbolisasi, tanpa visualisasi, tanpa fokus, tanpa tema atau tanpa konsep. Yang dilakukan pemeditasi hanyalah duduk diam dengan batin yang hening, menyadari keberadaan Saat Sekarang, mengamati segala sesuatu yang datang dan pergi tanpa terbang pilih, memberi perhatian terhadap segala sesuatu apa adanya.

Biasanya orang memahami objek lewat saringan pikiran. Objek yang dipahami lewat saringan pikiran tidak bisa dipahami seutuhnya karena keterkondisian pikiran subjek manusia. Kalau ada subjek yang berpikir, di sana ada objek pikiran. Pikiran selalu membuat jarak atau pemisahan subjek dan objek. Subjek tidak bisa mengalami objek secara langsung kalau harus melalui medium pikiran yang menciptakan jarak.

Meditasi tanpa objek berarti meditasi tanpa menggunakan kemampuan pikiran. Keinginan, kehendak atau daya upaya untuk menolak atau membuang atau menghentikan pikiran masih merupakan bagian ego yang berpikir. Subjek yang bebas dari pikiran adalah subjek yang bebas dari kesadaran aktif intensional. Bebasnya subjek dari kesadaran aktif, membuat subjek menghilang. Ketika

subjek yang berpikir menghilang, objek pikiran juga menghilang. Tidak ada lagi subjek dan objek. Kesadaran pasif muncul dengan sendirinya ketika kesadaran aktif berhenti. Ketika saringan pikiran tak terpakai lagi, maka segala sesuatu hadir seutuhnya. Segala sesuatu hadir secara murni seperti apa adanya.

## **Lenyapnya Diri**

Tidak sedikit pemeditasi yang tidak keluar dari gerak pikiran, diri atau si aku. Si aku yang halus bergerak secara tersamar dengan mengejar tujuan tertentu termasuk agar mencapai pembebasan atau untuk melepas egonya. Meditasi seperti itu masih ditunggangi oleh keakuan yang melekat pada sesuatu atau mengejar sesuatu.

Padamnya diri tidak bisa dikejar. Sesungguhnya padamnya diri merupakan dampak saja dari pengamatan total atau kesadaran terus-menerus akan gerak tubuh dan batin. Keakuan atau subjek padam dengan sendirinya kalau pikiran tidak bergerak. Saat pikiran bergerak, keakuan atau si aku terlahir.

Dalam kehidupan sehari-hari kita melihat dualitas subjek dan objek. Dualitas ini tercipta ketika pikiran bergerak. Namun subjek ini tidak ada sebelum pikiran bergerak. Yang ada hanya objek-objek, tanpa subjek sama sekali, tanpa si pengamat, tanpa si pemikir, tanpa si aku.

Bahasa yang merupakan manifestasi pikiran juga selalu mengandung hubungan subjek dan objek. Di dalam keheningan meditasi adanya subjek, keakuan, si aku hanya sebuah ilusi. Ternyata subjek dan objek itu satu dan sama. Ternyata si pemikir dan pikirannya adalah satu dan sama. Si pemikir adalah pikiran dan pikiran terus bergerak tanpa subjek yang menggerakkannya.

Saat mesin pikiran atau ego berhenti, pemeditasi menyadari hakekat diri yang sesungguhnya. Pemahaman baru tentang siapa diri kita yang sesungguhnya ini bukan hasil dari olah pikiran, juga bukan akumulasi dari pengalaman, melainkan terjadi di luar lingkup apa yang dikenal. Semuanya ini hanya mungkin dialami kalau pikiran berakhir, si pemikir berhenti, diri padam.

### **Yesus Kristus Sebagai Model, Bukan Sebagai Objek Meditasi**

Meditasi tanpa objek tidak menempatkan Kristus sebagai objek meditasi, namun mengikutinya sebagai model. Menjelang detik-detik penangkapannya, Yesus berbicara tentang Kehadiran Ilahi di tengah para muridnya. “Adalah lebih berguna bagi kamu, jika Aku pergi. Sebab jikalau Aku tidak pergi, Penghibur itu tidak akan datang kepadamu, tetapi jikalau Aku pergi, Aku akan mengutus Dia kepadamu.” (Yoh 16:7) Dengan perginya Yesus berarti kita tidak akan melihat Dia sebagai objek pikiran. Roh Penghibur tidak akan datang kalau kita masih menempatkan Yesus sebagai objek pikiran.

Sebagai gantinya, Ia sendiri melalui Roh Kudus mengarahkan kita kepada Bapa dan membantu kita berseru: "Abba, ya Bapa."

Kristus mengajak kita untuk menyadari Kehadiran Ilahi dalam diri kita, Keberadaan kita yang sesungguhnya. Meditasi tanpa objek adalah perhatian tanpa objek, perhatian murni, keheningan total. Dalam keheningan ini, pikiran berhenti. Dalam tataran ini datanglah pemahaman langsung akan Yang Ilahi atau Yang Kudus. Meditasi tanpa objek adalah kesadaran murni, kesadaran Kristus sendiri, akan siapa diri kita sesungguhnya, sebagai alter Christi, sebagai anak Allah, segambar denganNya.

### **Pengalaman Rohani Kristus**

Bukan hanya kesadaran kita, kesadaran Kristus sendiri juga berevolusi. Kesadaran Kristus tentang relasi dengan BapaNya berkembang dari saat ke saat. Ada saatnya bahwa diriNya bukan hanya sebagai anak Maria dan Yosef dari keluarga Nazareth, tetapi juga sebagai Putera Bapa. Kesadaran sebagai Putera Bapa ini tumbuh berkembang seiring pertumbuhanNya terutama mulai pada umur 12 tahun. Di kenisah Yerusalem, Ia pertama kali memperoleh kesadaran baru bahwa Ia adalah Putera Allah (Lukas 2:48-49).

Orang tuanya tidak mengerti, tetapi Yesus juga tidak memberikan penjelasan. Ia tinggal beberapa lama di Yerusalem. Itu terjadi supaya kesadaran bahwa Ia yang sejak semula menjadi Putera Bapa menjadi

bagian dari diriNya. Segala yang Ia ketahui tentang kehadiran Ilahi di Kenisah membawa pada kesadaran yang lebih dalam tentang hakekat sebagai Anak Allah. Seiring dengan tumbuhnya kesadaran akan hakekat sebagai anak manusia, Ia secara berahap juga sadar akan hakekat sebagai Anak Allah.

Tahun-tahun kehidupan di Nazareth merupakan saat yang bukannya tanpa guna. Di bawah asuhan orang tuaNya, “Yesus makin bertambah besar dan bertambah hikmatNya, dan makin dikasihi oleh Allah dan manusia.” (Lukas 2:52)

Kesadaran siapa DiriNya semakin tumbuh dan berkembang. Yesus membutuhkan sekitar 30 tahun untuk mencapai tingkat Kesadaran yang matang sebagai Putera Allah. Sesudah dibaptis oleh Yohanes, Yesus segera keluar dari air. Pada waktu itu juga langit terbuka dan Ia melihat Roh Allah seperti burung merpati turun ke atasNya (Mat 3:16). Sabda yang keluar dari sorga meneguhkan kesadarannya sebagai Anak Allah: “Aku dan Bapa adalah satu.” (Yoh 10:30)

Pertanyaan Yesus “Kata orang, siapakah Aku ini?” (Markus 8:27) merupakan pertanyaan yang bukan sekedar ingin tahu. Siang dan malam Yesus bertanya siapa diriNya dan ia tidak menemukan jawaban sepenuhnya sebelum Ia kembali kepada Bapa. Meditasi di Kenisah, pembaptisan di Sungai Yordan, keheningan 40 hari di padang gurun, penampakan di gunung Tabor, pendakian ke Yerusalem, meditasi di taman Getsemani, penyaliban, kebangkitan dan kenaikan ke surga merupakan saat-saat menentukan dalam

pertumbuhan kesadaran yang Ia latihkan dalam keseluruhan hidup. Jalan Kesadaran ini tidak lain adalah meditasi tanpa objek.

Dalam proses sadar akan hakekat diriNya, dalam meditasi tanpa objek, lahirlah Sabda. Kristus menjadi sadar bahwa Ia adalah Sabda Bapa. Ia sadar diriNya adalah Sabda Bapa dan Sabda Bapa ini membentuk kemanusiaanNya. Ia menjadi gambaran sempurna dari Bapa. Itulah mengapa Ia mengatakan: “Barangsiapa telah melihat Aku, ia telah melihat Bapa.” (Yoh 14:9)

Meditasi tanpa objek membawa kita masuk pada kesadaran siapa diri kita yang berakar-dalam pada Kristus, Bapa, Roh Kudus. Hakekat Kristus atau hakekat Ilahi merupakan Keberadaan kita yang paling dalam. Pada jalan ini kita digabungkan dalam perjalanan rohani Kristus sendiri.

Inilah sejenis meditasi yang dihidupi oleh kaum kontemplatif seperti yang lebih dulu dihidupi Kristus. Kristus mengundang kita untuk sadar akan siapa diri kita dan kemudian Ia berbagi dengan kita KesadaraNya sendiri.

## **Kesadaran Meditatif**

Articles, Ebooks — March 18, 2012

Tulisan berikut ini merupakan copy paste dari Kata Pengantar buku TITIK HENING, MEDITASI TANPA OBJEK (Penerbit Kanisius, 2012).

Dari segi metodologi, secara garis besar meditasi terbagi menjadi dua kelompok, yaitu meditasi dengan objek dan meditasi tanpa objek.

Meditasi dengan objek selalu memiliki tujuan tertentu dan mempunyai teknik atau metode untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Tujuan meditasi objek bisa banyak ragamnya. Misalnya, meditasi untuk mencapai ketenangan, kedamaian, kebahagiaan, keheningan, kekosongan. Ada meditasi untuk mendapatkan pengampunan, pembebasan, cinta, welas asih, kemurahan hati, atau keutamaan-keutamaan lain. Ada meditasi untuk penyembuhan diri atau untuk menyembuhkan orang lain.

Ada meditasi dengan objek untuk mengembangkan daya kontak batin (telepati) agar mampu membaca pikiran atau keadaan mental orang lain, untuk mengembangkan daya terawang jauh (clairvoyance) agar mampu mengetahui objek atau kejadian dari

jarak jauh, untuk mengembangkan tenaga dalam (psikokinesis) agar bisa mempengaruhi pikiran, perasaan, atau kehendak pada benda atau orang lain tanpa medium atau sarana yang dikenal. Ada meditasi untuk mengetahui peristiwa yang akan terjadi (prekognisi) atau peristiwa yang telah terjadi (retrokognisi) tanpa proses yang dikenal akal maupun indra. Ada meditasi untuk melihat kehidupan diri pada masa lampau (regresi hypnosis) atau untuk melihat kehidupan diri di masa yang akan datang (progresi hypnosis). Ada meditasi untuk merasakan pengalaman di luar tubuh (nirgraha sukma).

Ada meditasi dengan objek untuk bisa melihat dan berkomunikasi dengan alam roh atau makhluk halus. Meditasi untuk mencapai kesatuan dengan alam semesta atau bersatu dengan Tuhan termasuk dalam kelompok ini.

Karena tujuan meditasi objek beragam, maka teknik atau metode yang dikembangkan juga banyak macamnya. Ada meditasi yang berfokus pada nafas atau sensasi tubuh. Ada meditasi dengan menggunakan bantuan music atau lagu. Ada meditasi dengan mendaraskan atau mengulang-ulang mantra atau kata-kata suci. Ada meditasi yang menggunakan daya-daya jiwa seperti pikiran, ingatan, kehendak. Ada meditasi yang menggunakan daya penalaran. Ada meditasi yang menggunakan daya-daya imajinasi atau visualisasi.

Berbeda dari meditasi dengan objek, meditasi tanpa objek tidak memiliki tujuan apapun selain sadar dari saat ke saat dalam waktu yang lama. Karena tidak memiliki tujuan apapun selain berada dalam keadaan-sadar dalam waktu yang lama, maka tidak ada pula teknik atau metode untuk mencapai tujuan tersebut.

Kesadaran meditatif dalam meditasi tanpa objek tidak bisa sengaja dilatihkan, tidak bisa dicapai dengan daya upaya atau dengan kekuatan kehendak, bukan hasil dari teknik atau metode tertentu. Kesadaran meditatif ini datang dengan sendirinya ketika orang sadar bahwa tidak sadar. Kesadaran meditatif ini muncul tanpa disengaja, tidak bisa diduga, tidak bisa diantisipasi, tidak bisa diharapkan, bukan hasil dari keinginan, kehendak atau daya upaya. Ia datang seperti pencuri di malam hari ketika seluruh gerak batin berhenti dan diam.

Kesadaran meditatif dalam meditasi tanpa objek berbeda dari kesadaran meditatif dengan objek. Kesadaran meditatif dalam meditasi dengan objek masih bekerja dalam lingkup pikiran/ego/diri yang halus. Sebaliknya, kesadaran meditatif dalam meditasi tanpa objek bekerja di luar pikiran/ego/diri.

Kesadaran meditatif dalam meditasi dengan objek masih dipengaruhi oleh doktrin, kepercayaan, atau konsep-konsep teologis, filosofis atau metafisik yang dibatinkan dalam diri si pemeditasi. Sementara kesadaran meditatif dalam meditasi tanpa objek bebas dari doktrin, bebas dari kepercayaan, bebas dari konsep-konsep.

Kebenaran yang ditangkap oleh kesadaran meditasi dengan objek adalah kebenaran yang terbatas atau terkondisi oleh kepercayaan atau pengetahuan. Oleh karena itu, ada banyak kebenaran menurut doktrin yang berbeda-beda dan ada banyak jalan untuk mencapainya. Dalam kesadaran meditasi tanpa objek, kebenaran doktrinal bukanlah kebenaran sejati. Untuk mencapai kebenaran sejati, tidak ada jalan. Kalaupun ada, jalan itu tidak lain adalah kesadaran meditatif yang melampaui kesadaran pikiran.

Kehadiran seorang guru dalam meditasi dengan objek dibutuhkan, karena tanpa kehadiran seorang guru pemeditasi bisa mengalami gangguan mental tertentu.

Dalam meditasi tanpa objek, kehadiran seorang guru tidak dibutuhkan. Meditasi tanpa objek juga tidak membawa resiko atau bahaya apapun.

Ego/diri dalam kesadaran meditasi dengan objek dimengerti sebagai suatu entitas ontologis yang dipercaya bisa berevolusi dari ego/diri yang rendah menuju ego/diri yang tinggi, dari ego/diri yang palsu menuju ego/diri yang sejati. Dalam meditasi tanpa objek ego/diri merupakan entitas ilusif yang diciptakan pikiran. Ego/diri tidak bisa menjadi baik atau tidak bisa mencapai kebaikan yang sesungguhnya. Kebaikan yang sesungguhnya terlahir ketika ego/diri diruntuhkan seluruhnya.

Perubahan batin dalam meditasi dengan objek merupakan suatu hasil dari proses pengolahan diri atau pergulatan batin yang panjang dalam waktu. Perubahan batin dalam meditasi tanpa objek terjadi seketika, di luar waktu, tanpa pergulatan atau konflik.

Pengalaman dalam meditasi dengan objek menjadi sangat penting. Lewat pengalaman, orang belajar untuk meningkatkan kebaikan dan menjauhkan diri dari keburukan. Semakin memiliki banyak pengalaman, orang tumbuh dalam kearifan. Dalam meditasi tanpa objek, kearifan terlahir bukan sebagai akumulasi pengalaman. Kearifan yang sesungguhnya terlahir ketika seluruh pengalaman runtuh atau keterkondisian batin oleh pengalaman berakhir secara total.

Dalam meditasi dengan objek, mengumpulkan dan memiliki pengalaman merupakan hal yang amat penting; sementara dalam meditasi tanpa objek, tidak ada yang lebih penting daripada kemampuan melihat dalam kejernihan batin. Untuk melihat dalam kejernihan, pengalaman, pengetahuan, kepercayaan yang seringkali menjadi latar penyaring dalam melihat justru menjadi perintang utama. Terang atau kejernihan dalam melihat segala sesuatu membuat batin terbebaskan dari apa saja yang dilihat. Batin yang bebas dari keterkondisian adalah batin yang hening, murni, suci, religius dan batin yang hening, mungkin mampu melihat Kebenaran Sejati.

Buku ini merupakan kumpulan dialog dan testimoni tentang Meditasi Tanpa Objek. Buku ini terbagi menjadi dua bagian. Bagian pertama berisi kumpulan dialog dengan peserta retreat. Sebagian besar dari bagian pertama buku ini merupakan transkripsi dialog selama Retreat Meditasi 10 hari yang diadakan pada 27 Agustus s.d 6 September 2011. Sebagian kecil yang lain merupakan dialog dengan peserta retreat sebelum dan setelah Retreat Meditasi tersebut. Bagian kedua berisi kumpulan testimoni dari para peserta retreat yang pernah mengikuti Retreat Meditasi Tanpa Objek.

Semoga buku ini bermanfaat bagi siapa saja untuk memperkaya pengolahan batin melalui Meditasi Tanpa Objek.

Jakarta, 1 Januari 2012

J. Sudrijanta, S.J.